

**令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】**

- 調査期間 : 令和5年(2023年)8月2日(水曜日)～8月10日(木曜日)
- 調査方法 : インターネット(クローズ型)
- 設問数 : 全31問
- 調査対象者 : 15歳以上の札幌市民 480人(男性:240人 女性:240人)
年齢別内訳(30代以下:120人 40代:120人 50代:120人 60代以上:120人)

※ 割合(%)には、無回答は含みません。

Q1. あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 よい	65	13.5
2 まあよい	127	26.5
3 ふつう	178	37.1
4 あまりよくない	93	19.4
5 よくない	17	3.5
全体	480	100.0

Q2. 次のうち、あなたが生活の中で健康を意識して行っているものはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 栄養・食事に気を付けている	251	52.3
2 運動をしたり、体を動かすようにしている	205	42.7
3 睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしている	254	52.9
4 飲酒量に気を付けている	96	20.0
5 禁煙を心掛けている	73	15.2
6 健康診断を受けるよう心掛けている	163	34.0
7 心の不調が長引かないよう心掛けている	115	24.0
8 定期的な歯科検診や毎日の歯磨きを心掛けている	187	39.0
9 その他	2	0.4
10 この中にはひとつもない	55	11.5
全体	480	100.0

Q3. 次のうち、あなたが生活習慣の中で改善したいと思っていることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 栄養バランス(野菜不足、カロリー過多、塩分過多)	176	36.7
2 間食・欠食・不規則な食事	94	19.6
3 食事の量(摂取量が多いので減らしたい)	93	19.4
4 食事の量(摂取量が少ないので増やしたい)	14	2.9
5 運動不足	213	44.4
6 睡眠時間の不足	147	30.6
7 過度な飲酒習慣	42	8.8
8 喫煙	23	4.8
9 健康診断・精密検査未受診	36	7.5
10 不規則な生活リズム	50	10.4
11 ストレス過多	120	25.0
12 その他	3	0.6
13 この中にはひとつもない	71	14.8
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

あなたが4月から12月の間（雪のない期間）に行っている生活活動・運動は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

- Q4. ※生活活動とは、仕事、家事、通勤・通学などの日常生活上の体の動きを言います。（歩行、掃除、買い物、庭仕事・雪かき、洗濯、育児・子どもとの遊び、家事一般など）運動とは、体力の維持や向上を目的として、計画を立てて継続に行う活動を言います。（エクササイズ：健康維持増進が目的。ウォーキング、ジョギング、筋トレ）（スポーツ：競う、技術を磨く、ルールがある。テニス、サッカー、ゴルフなど）

	回答数(n)	割合(%)
1 仕事	294	61.3
2 家事	304	63.3
3 通勤・通学	218	45.4
4 育児	58	12.1
5 散歩	133	27.7
6 ジムやフィットネスクラブでの運動	45	9.4
7 自宅内での運動・ストレッチ	127	26.5
8 マラソン	17	3.5
9 ウォーキング・ノルディックウォーキング	81	16.9
10 球技・スポーツ	22	4.6
11 登山	21	4.4
12 サイクリング	29	6.0
13 体操やダンス	13	2.7
14 町内会・ボランティア活動	21	4.4
15 その他	9	1.9
16 この期間に生活活動・運動はしていない	43	9.0
全体	480	100.0

- Q5. あなたが12月から3月の間（雪のある期間）に行っている生活活動・運動は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 仕事	291	60.6
2 家事	295	61.5
3 通勤・通学	218	45.4
4 育児	53	11.0
5 散歩	80	16.7
6 雪かき	188	39.2
7 ジムやフィットネスクラブでの運動	36	7.5
8 自宅内での運動・ストレッチ	121	25.2
9 マラソン	4	0.8
10 ウォーキング・ノルディックウォーキング	45	9.4
11 球技・スポーツ	16	3.3
12 スキー・スノーボード・歩くスキー	18	3.8
13 登山	10	2.1
14 体操やダンス	13	2.7
15 町内会・ボランティア活動	16	3.3
16 その他	6	1.3
17 この期間に生活活動・運動はしていない	42	8.8
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

06. 新型コロナウイルスの流行によってあなたご自身の運動量は変わりましたか。現在（5類移行後）の運動量について、当てはまるものをお答えください。

※本アンケートでは、コロナ禍前を2020年2月以前、コロナ禍を2020年3月～2023年4月、5類移行後を2023年5月以降とします。

	回答数(n)	割合(%)
1 コロナ禍前後で変わらない	329	68.5
2 コロナ禍前よりは少ないがコロナ禍よりは増えた	31	6.5
3 コロナ禍前・コロナ禍よりも少ない	66	13.8
4 コロナ禍前・コロナ禍より増えた	45	9.4
5 コロナ禍前より増えたがコロナ禍よりは少ない	9	1.9
全体	480	100.0

07. あなたは1日に平均何分ぐらい歩きますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 15分未満	113	23.5
2 15-30分未満	138	28.8
3 30-60分未満	140	29.2
4 60-90分未満	40	8.3
5 90-120分未満	21	4.4
6 120分以上	28	5.8
全体	480	100.0

08. あなたは1日の中で座ったり横になっている時間はどれくらいですか（仕事や学習時間、睡眠時間含む）。

	回答数(n)	割合(%)
1 4時間未満	29	6.0
2 4-6時間未満	55	11.5
3 6-8時間未満	97	20.2
4 8-10時間未満	107	22.3
5 10-12時間未満	69	14.4
6 12-14時間未満	55	11.5
7 14時間以上	63	13.1
8 ほぼ座っている・寝たきり	5	1.0
全体	480	100.0

09. あなたはこの一年間、どれくらいの頻度で歩数を測定していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 毎日	204	42.5
2 週1回以上	43	9.0
3 月に1回程度	9	1.9
4 月に数回	12	2.5
5 数か月に1～2回程度	4	0.8
6 年1～2回程度	2	0.4
7 測定していない	206	42.9
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q10. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。あなたは歩数を何で測定していますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 歩数計	24	8.8
2 携帯電話・スマートフォン内蔵の歩数計	118	43.1
3 スマートフォン（歩数計アプリ）	124	45.3
4 スマートフォン（健康管理系アプリ）	45	16.4
5 スマートウォッチ等のウェアラブルデバイス	41	15.0
6 その他	0	0.0
全体	274	100.0

Q11. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。あなたは日常生活においてスマートフォンアプリや歩数計、スマートウォッチなどを使い、歩数を意識して生活していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 使っており意識している	175	64.6
2 使っているが意識していない	96	35.4
全体	271	100.0

Q12. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。あなたはスマートフォンアプリ（健康管理系アプリ）のどのような機能を利用していますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 歩数	239	87.5
2 体重・体脂肪	75	27.5
3 睡眠	54	19.8
4 血圧	33	12.1
5 薬の管理	13	4.8
6 その他	3	1.1
7 スマートフォンアプリは利用していない	23	8.4
全体	273	100.0

Q13. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。仕事や学校があるなど、通常の日あなたの1日平均歩数はどれくらいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	12	4.4
2 3000歩未満	42	15.3
3 3000～4999歩	56	20.4
4 5000～6999歩	66	24.1
5 7000～8999歩	47	17.2
6 9000～10999歩	21	7.7
7 11000歩以上	30	10.9
全体	274	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q14. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。仕事や学校が無いなど、休日のあなたの1日平均歩数はどれくらいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	18	6.6
2 3000歩未満	97	35.5
3 3000～4999歩	52	19.0
4 5000～6999歩	40	14.7
5 7000～8999歩	34	12.5
6 9000～10999歩	18	6.6
7 11000歩以上	14	5.1
全体	273	100.0

Q15. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。あなたの2022（R4）年7月1～7日の1日平均歩数はどれくらいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	65	24.1
2 3000歩未満	26	9.6
3 3000～4999歩	48	17.8
4 5000～6999歩	55	20.4
5 7000～8999歩	40	14.8
6 9000～10999歩	21	7.8
7 11000歩以上	15	5.6
全体	270	100.0

Q16. Q9で歩数を測定していると回答した方にお聞きします。あなたの2023（R5）年7月1～7日の1日平均歩数はどれくらいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 わからない	47	17.2
2 3000歩未満	30	10.9
3 3000～4999歩	54	19.7
4 5000～6999歩	61	22.3
5 7000～8999歩	39	14.2
6 9000～10999歩	26	9.5
7 11000歩以上	17	6.2
全体	274	100.0

Q17. あなたは札幌市の健康づくりの目標「歩こう☆プラス10分」（※）を知っていますか。
※日常生活において身近な運動である歩く時間・身体活動量を今より10分増やすこと

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており実践している	7	1.5
2 知っているが実践していない	13	2.7
3 知らないが同じような内容を実践している	96	20.0
4 知らないし実践もしていない	364	75.8
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q18. あなたは国の健康づくりの目標「プラステン」(※)を知っていますか。
※今よりも10分間多く体を動かし、身体活動量の不足を解消しようという合言葉

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており実践している	7	1.5
2 知っているが実践していない	8	1.7
3 知らないが同じような内容を実践している	93	19.4
4 知らないし実践もしていない	372	77.5
全体	480	100.0

Q19. あなたは日常生活において、身体活動量(運動と生活活動を合わせて)を10分間増加させることを意識していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 意識している	86	17.9
2 意識していない	394	82.1
全体	480	100.0

Q20. Q19で「意識している」と回答した方にお聞きします。あなたが身体活動量を10分間増加させることを意識しているのはなぜですか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 運動不足と感ずるため	55	64.0
2 ダイエットのため	42	48.8
3 体型維持のため	43	50.0
4 健康に良いと聞いたから(TV・知人等)	29	33.7
5 家族から勧められたため	4	4.7
6 介護予防のため	11	12.8
7 身体を動かすことが好きだから	16	18.6
8 食事を美味しく食べるため	12	14.0
9 健康診断の結果が悪かったため	6	7.0
10 リフレッシュ(気分転換)のため	22	25.6
11 交通費節約のため	9	10.5
12 その他	0	0.0
全体	86	100.0

Q21. Q19で「意識している」と回答した方にお聞きします。あなたはどのような身体活動を意識して行っていますか。あてはまるものをすべてお選びください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 エスカレータ・エレベーターを使わず階段を使う	52	60.5
2 早歩きをする	47	54.7
3 公共交通機関で椅子に座らない	23	26.7
4 目的の駅よりも手前で降り歩く	15	17.4
5 目的地から遠い駐車場に停めて歩く	13	15.1
6 自宅から遠いスーパーへ徒歩や自転車で行く	24	27.9
7 散歩や散策をする	48	55.8
8 ウィンドウショッピングを楽しむ	24	27.9
9 自宅で健康器具を使用する(ダンベルやステッパーなど)	7	8.1
10 CM中や歯磨き中などの隙間時間にストレッチや運動をする	14	16.3
11 こまめに掃除する(床掃除や窓ふきなど)	19	22.1
12 庭仕事をする	12	14.0
13 その他	2	2.3
全体	86	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q22. Q19で「意識している」と回答した方にお聞きします。あなたは日常生活において歩く時間や歩数を意識した結果、健康状態に変化はありましたか。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 変化なし	43	50.6
2 体重が減った	28	32.9
3 血圧値が改善した	5	5.9
4 眠りの質があがった	11	12.9
5 血液検査結果が改善した	4	4.7
6 その他	5	5.9
全体	85	100.0

Q23. あなたは札幌市の各区の健康・子ども課（保健センター）がウォーキングマップを作成していることを知っていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており利用している	17	3.5
2 知っているが利用していない	63	13.1
3 知らない	400	83.3
全体	480	100.0

Q24. あなたは札幌市の地下鉄の階段の縁に「健康づくりに関するメッセージ（参考写真）」が表示されていることを知っていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っており階段を利用するようにしている	211	44.0
2 知っているが階段は利用していない	74	15.4
3 知らない	195	40.6
全体	480	100.0

Q25. あなたは3階まで昇るときに階段をどのくらいの割合で使用しますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 階段を使用しない	61	12.7
2 20%未満	88	18.3
3 20～40%未満	78	16.3
4 40～60%未満	57	11.9
5 60～80%未満	35	7.3
6 80%以上	98	20.4
7 3階以上の階段が生活圏にない	63	13.1
全体	480	100.0

Q26. あなたは次の運動に関する機会（費用は無料）のうち、どれに参加してみたいと思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 運動に関する助言を受けられる機会	71	14.8
2 運動についての指導を受けられる機会	102	21.3
3 筋力や体力など健康度測定の機会	167	34.8
4 運動に関する情報が得られる展示	49	10.2
5 医師や著名人等による運動に関する講演会	40	8.3
6 初心者向けの参加型体験会（ノルディックウォーキングや体操など）	81	16.9
7 その他	4	0.8
8 運動に関する機会（費用は無料）に参加してみたいと思わない	217	45.2
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q27. あなたの性別を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 男性	240	50.0
2 女性	240	50.0
全体	480	100.0

Q28. あなたの年代を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 19歳以下	0	0.0
2 20-29歳	23	4.8
3 30-39歳	97	20.2
4 40-49歳	120	25.0
5 50-59歳	120	25.0
6 60-64歳	40	8.3
7 65-69歳	38	7.9
8 70 - 74歳	23	4.8
9 75歳以上	19	4.0
全体	480	100.0

Q29. あなたは何区にお住まいですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 札幌市中央区	84	17.5
2 札幌市北区	53	11.0
3 札幌市東区	65	13.5
4 札幌市白石区	55	11.5
5 札幌市厚別区	32	6.7
6 札幌市豊平区	61	12.7
7 札幌市清田区	21	4.4
8 札幌市南区	31	6.5
9 札幌市西区	44	9.2
10 札幌市手稲区	34	7.1
11 その他	0	0.0
全体	480	100.0

令和5年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【健康について】

Q30. あなたの職業を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 会社員 (職場出勤)	184	38.3
2 会社員 (リモートワーク)	8	1.7
3 公務員	22	4.6
4 自営業	25	5.2
5 会社役員	7	1.5
6 自由業	9	1.9
7 専業主婦・主夫	74	15.4
8 学生	3	0.6
9 アルバイト・パート	92	19.2
10 無職	50	10.4
11 その他	5	1.0
12 答えたくない	1	0.2
全体	480	100.0

Q31. あなたと一緒に住まいの方を教えてください。(いくつでも)

	回答数(n)	割合(%)
1 ご自身のみ (一人暮らし)	100	20.8
2 配偶者	299	62.3
3 親 (両親または、どちらか)	84	17.5
4 子ども (乳幼児)	39	8.1
5 子ども (小学生)	55	11.5
6 子ども (中高生)	52	10.8
7 こども (大学生・専門学生等)	29	6.0
8 こども (そのほか)	58	12.1
9 祖父・祖母 (両方または、どちらか)	1	0.2
10 パートナー	2	0.4
11 ペット (犬)	8	1.7
12 ペット (そのほか)	17	3.5
13 兄弟姉妹	18	3.8
14 親戚	2	0.4
15 その他 (同居人等)	2	0.4
全体	480	100.0